PSICOPATOLOGIA
Soffrire di attacchi di panico

Gli episodi di attacchi di panico rientrano della categoria dei disturbi d'ansia. Essi si presentano sottoforma di una crisi di ansia estrema, accompagnata da sintomi fisici quali forte palpitazioni e tachicardia, tremori, vampate di calore, brividi, parestesie (sensazione di formicolio), nausea, sudorazione, dolore e fastidio al petto, e da sintomi psichici quali vertigini, paura di perdere il controllo o di impazzire, sensazione di soffocamento, sensazione di asfissia (stretta o nodo alla gola), sensazioni di derealizzazione (percezione del mondo esterno come strano e irreale, sensazioni di stordimento e distacco) e depersonalizzazione (alterata percezione di sé caratterizzata da sensazione di distacco o estraneità dai propri processi di pensiero o dal corpo).

Si può parlare di disturbo da attacchi di panico, in forma abbreviata DAP, quando compaiono almeno 3 episodio di attacchi di panico entro 6 mesi. Si hanno quindi ripetuti attacchi, vissuti come imprevedibili, inaspettati e senza apparente causa medica o situazionale.

Quando al DAP si aggiunge la paura di avere altri episodi di panico, ansia o disagio, si parla di attacchi di panico con agorafobia, (paura della paura). In questo caso la persona arriva a organizzare la propria vita in modo da evitare le situazioni e le circostanze che, presumibilmente, potrebbero essere occasioni di altri attacchi di panico. Questo meccanismo di evitamento se tende a irrigidirsi può portare a una vera circolarità, dove cioè qualsiasi intenzione o proposta di andare in qualche luogo, provoca ansia anticipatoria, che porta alla rinuncia e conseguentemente al rinforzo del pensiero che gli attacchi di panico non sono controllabili. Si arriva per cui a situazioni altamente condizionate e devitalizzate, dove la persona perde gradualmente la fiducia in se stessa e il contatto con le proprie emozioni, soprattutto quella della paura. L'attacco di panico infatti, non partendo da una realtà di pericolo concreto è da considerarsi una metafora del proprio disagio interiore e il lavoro più profondo consisterà in un riavvicinamento della persona con la sua parte emotiva.



Nel prossimo numero:

- **I segni della demenza**
- **I disturbi alcolcorrelati**
- **Il "gioco" del bullismo**

Dott.ssa Michela Roman - Psicologa Psicoterapeuta

Riceve a: Maniago - Pordenone - Porcia

Per fissare un appuntamento telefonare al numero 320 015 22 42

e-mail: michela.roman@lapsicologiacheinforma.it

web: www.reteimprese.it/michelaroman

La psicologia che informa



Numero 4/2013

Psicologia di comunità:

"Perché si va dallo psicologo?"

Psicologia e infanzia:

"L'educazione alimentare infantile"

Psicologia clinica:

"Soffrire di attacchi di panico"

PSICOLOGIA CLINICA
Perché si va dallo psicologo?



Molto spesso le risposte ovvie e frequenti a questa domanda sono: *"perchè si sta male"* e/o *"voglio star meglio ed essere felice"*. Emerge, quindi, molto chiaramente l'implicita considerazione che l'intervento psicologico funzioni e sia sovrascrivibile al modello medico, socialmente diffuso e accettato come indiscutibilmente adatto a curare qualsiasi tipo di malessere.

Il malessere che viene però portato allo psicologo non è di tipo patogeno, ma ha la sua origine ed espressione nella difficoltà di arginare e gestire la componente emotiva della presumibile causa e/o effetto del sintomo portato.

Il modello medico si basa su una marcata asimmetria tra paziente e medico, dove quest'ultimo si pone in una posizione di superiorità rispetto alla persona che chiede il suo intervento, rispondendo sulla base delle sue conoscenze e formulando delle prescrizioni precise che il soggetto dovrà eseguire al fine della propria guarigione. Le premesse per un lavoro di tipo psicologico, sono invece molto diverse, anche se ciò non preclude il fatto che in alcune occasioni lo psicologo possa adottare il modello medico per accertare (fare diagnosi) e per indirizzare, quando la particolare condizione lo richiede, la persona verso un particolare processo di guarigione (prescrizione).

Sostanzialmente però, lo psicologo opera attraverso una metodologia relazionale molto distante e anticonvenzionale rispetto a quanto siamo abituati dal conosciuto modello medico tradizionale. Il suo principale strumento di lavoro è il colloquio e il suo modo di guardare alla persona è tendenzialmente di tipo "olistico", ovvero focalizzarsi sull'insieme e sulla conoscenza dell'altro nelle varie sfaccettature che lo compongono: sintomatologico, comportamentale, motivazionale, storico e soprattutto emotivo e affettivo.

Le domande che una persona può portare sono infinite (*es. soffro di depressione, soffro perché mia moglie mi ha lasciato, ho subito un grave lutto, …*) ed è chiaro che lo psicologo si atterrà a ciò che gli verrà chiesto, ma la metodologia che lo caratterizza sarà rivolta ad una maturazione e ad una crescita interiore della persona, per renderla consapevole, autonoma e in grado di assumersi le proprie responsabilità al fine di operare scelte libere e rispettose dei suoi bisogni più profondi.

Il lavoro principale sarà "conoscere se stessi", un percorso di profonda riflessione, che richiede impegno e responsabilità e non la delegazione delle proprie scelte ad un esperto esterno. Lo psicologo ha il principale compito di comprendere empaticamente il vissuto emotivo e la problematica portata, al fine di guidare la persona verso un ampliamento percettivo ed emotivo di ciò che le sta succedendo. Gli strumenti a disposizione della psicologia e della psicoterapia sono molti e rivolti alle più varie difficoltà esistenziali. Quello che voglio sottolineare è semplicemente quanto l'aiuto psicologico possa essere indispensabile in certe situazioni, ma bisogna pur ricordare che il vero protagonista rimane sempre la persona stessa, la quale deve sempre assumersi la motivazione e la voglia di cambiare, attraverso delle scelte che solo lei ha il potere di fare. Anche quando, sofferente e apparentemente priva di forze, decide di affidarsi ad una persona più esperta, sta dimostrando la volontà e la responsabilità di volersi bene. Conoscere se stessi implica il "mettersi a nudo", di fronte alle difficoltà, all'emotività e alla voglia di cambiamento e necessita sempre di una gran forza interiore e amore per sé.

PSICOLOGIA E INFANZIA
L'educazione alimentare infantile



Negli ultimi anni sembra emersa una grossa problematica sul tipo di atteggiamento da adottare di fronte ai molti rifiuti dei bambini, che non vogliono mangiare quanto gli viene presentato davanti.

Ascoltando diversi genitori possiamo generalizzare e semplificare i loro pensieri suddividendoli in due principali categorie: chi segue la linea rigida di un'alimentazione "sana" e chi predilige invece assecondare i gusti del bambino.

La prospettiva psicosociale sottolinea come i gusti alimentari si delineano fin dall'infanzia e tendano a mantenersi anche in età adulta. Questi, per la maggior parte, si apprendono attraverso l'esperienza personale con gli alimenti e l'influenza delle persone con cui si condivide il consumo dei cibi. Il noto "effetto di esposizione" ci dimostra come una persona che assaggia più volte un cibo troverà questo cibo sempre più gradevole e ciò aumenterà la probabilità di un ulteriore consumo. Questo ci prova quanto sia importante continuare ad offrire ai bambini dei cibi che inizialmente rifiutano, sempre all'interno di un contesto sereno e non impositivo.

L'esperienza del mangiare può generare delle associazione tra il cibo che si mangia e la particolare situazione fisico e/o psicologica che si sta vivendo. Per esempio posso avere la passione per la minestra, perché la associo a quando la nonna me la preparava in un'atmosfera di serenità e di calore, invece posso avere un'avversione per i broccoli, per il senso di minaccia che ricevevo quando non volevo mangiarli. L'emozione negativa generata dalla coscrizione a mangiare per finire un cibo, può venir trasferita al cibo stesso.

Gli studi sull'influenza sociale ci dicono che quando c'è una certa persona che ammiriamo e che riteniamo importante, si vorrebbe essere come lui/lei e il comportamento diventa di imitazione e di identificazione. E ciò avviene anche per quanto riguarda il mangiare.

Quando siamo a tavola insieme ai nostri figli è importante non solo stare insieme a loro ma anche cosa offriamo e mangiamo con loro. È importante che il cibo del figlio sia come quello del genitore, per favorire l'imitazione. E se il genitore ha un'alimentazione sana l'apprendimento seguirà la stessa rotta. Fare attenzione a ciò che i figli mangiano, senza pressarli con controlli e monitoraggi rigidi, favorisce l'adozione di una dieta sana, ovviamente se accompagnate da acquisti e scelte alimentari sane a partire dai genitori stessi. Le ricerche sono concordi nel riferire come il proibire alcuni cibi o insistere perché i figli ne mangino altri o in quantità maggiore è controproducente. L'esempio classico di promettere un premio in cambio di un piatto vuoto provoca una riduzione del gradimento per l'alimento mangiato, perché viene visto solo come un mezzo per ottenere un altro fine, per esempio un dolce, aumentando così la probabilità di una dieta poco varia e salutare.

Da ricerche si è sottolineato come bambini e adolescenti presentano comportamenti alimentari più corretti se sono abituati a mangiare a casa, anziché fuori, a condividere i pasti in famiglia e tenendo spenta la TV. Molto spesso la paura che il proprio bambino non mangi a sufficienza o finisca per adottare un'alimentazione scorretta porta certi genitori ad adottare certe pratiche elencate sopra, pur sapendo che alcune di queste possono essere sbagliate o nocive. La paura che i figli mangino troppo poco o in modo non adeguato nasce da una scarsa fiducia nelle competenze dei bambini ad autoregolarsi e, conseguentemente, questo porta ad un allontanamento da parte del bambino a sperimentare e conoscere il mondo attraverso le proprie emozioni e bisogni di base. Per un corretta educazione alimentare serve innanzitutto tranquillità, fiducia nella capacità autoregolativa del bambino, avere di partenza delle regole sul come stare a tavola e sul cosa mangiare, sapendo che sono i genitori i primi esempi da cui apprendere.